Les 7 Épis
DES MAGASINS DU RESEAU
biocoop
à Lorient, Lanester et Mellac

L'ÉPI info



Le journal saisonnier de votre coopérative Les 7 épis

N°10 AUTOMNE 2010

ÉDITO



Nouvelle rentrée, nouvelle formule pour l'épi-info désormais paré d'une maquette plus légère mais toute aussi remplie d'infos qui font la vie des 7 épis. L'Automne sera riche en évènements : Dîners-concerts, conférences, salon du livre, rencontres avec les producteurs...Les occasions ne manqueront pas pour partager ensemble des moments de vie et des idées sur des thèmes qui nous sont chers : L'écologie, la santé et la joie de vivre !

Les Dîners-Spectacles

Croc'Épi
Restaurant bio

Trois rendez-vous au restaurant Croc'épi
les 16 octobre, 20 novembre et 4 décembre ...

Samedi 16 octobre à 20h avec « GYPSY SWING »



GYPSY SWING navigue entre jazz et musique manouche. Jaco, le guitariste du groupe a accompagné Gérard Bellanger (batteur de Django Reinhartd) dans les formations «Hot Club de France» et Djangology. Peter Fribourg, à la batterie et aux percussions apporte énergie et bonne humeur, il prolonge le voyage musical vers l'Amérique latine et ses vieux standards jazz et bossa nova. Au menu de ce dîner-concert, un voyage culinaire aux influences andalouses et latines.

Samedi 20 novembre à 20h avec « LE CABARET DE LA DERNIERE CHANCE »

Mêlant les hautes sphères et les bas fonds de la poésie, entre les mots et l'accordéon, les deux compères imaginent un cabaret où le sublime et le profane se côtoient, se mêlent, se répondent. Ils nous embarquent dans un radeau de fortune où la quête d'humanité, l'âme et la « révolte intacte » tentent de sauver un monde en « liquidation ». Sur la scène, un moment de vie se crée par la grâce des mots qui provoquent, déchirent, enivrent, construisent autant qu'ils détruisent chaque tentative de se soustraire à la pesanteur du monde. Au bout du quai (nous sommes toujours près d'un port, d'un départ ou d'une arrivée) ne reste plus en définitive, comme ultime espace habitable : les mots. Ce Dîner-Spectacle est programmé dans le cadre du « Salon du livre ».



Jean Rio accompagné à l'accordéon par Armel Veilhan

Journal édité par le magasin LES 7 EPIS
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu.

Tirage : 6000 exemplaires

Directeur de publication : M. Coroller
Conception : Aude Philippe
Impression : Cloître Imprimeur

Impression sur papier issu de forêts éco-gérées, encres végétales.



Les 7 épis Lorient - ZI Keryado
Tél. 02 97 37 58 92.
Les 7 épis Lanester - Parc des expos
Tél. 02 97 76 77 00
Les 7 épis Mellac - Kervidanou 3
Tél. 02 98 09 07 72
Restaurant bio Croc'épi - Keryado
Tél : 02 97 88 31 38

Samedi 4 décembre à 20h avec « THE JACK DANIELLE'S STRING BAND »

Jack TITLEY et sa petite sœur Danielle sont nés une guitare à la main. Leur père, William, surnommé « Banjo Bill », les a élevés dans la musique Bluegrass. Ils croisent voilà 7 ans le chemin de Richard CONAN, un passionné de musique et de lutherie qui maîtrise déjà le style et la technique du Banjo à 5 cordes. Le trio est bientôt rejoint par Nicolas WLOCH à la batterie et Jonathan CASERTA à la contrebasse, apportant avec eux leur bagage de musique rock blues jazz. Cette année la joyeuse troupe s'étoffe avec le violoniste Gabriel Faure.



Tarifs Dîner-Spectacle : 28€, 10€ (- de 10 ans) Apéritif + Repas + Café - Hors boissons. Infos, résas : 02 97 88 31 38 (le matin) ou 02 97 37 91 56 (magasin) ou par mail : crocepi@les7epis.fr Nombre de places limité, réservations obligatoires !

2ÈME SALON DU LIVRE, DE LA SANTÉ, ET DE LA JOIE DE VIVRE !

Du 18 au 20 novembre aux 7 épis de Lorient (écoproduits)

Une quinzaine d'auteurs de la région partageront leurs expériences littéraires avec les coopérateurs.

Les Dessin'acteurs avec L'Album sur les Faucheurs Volontaires, tant attendu, Françoise Cottarel avec « Le miracle des étirements », Valérie Flouriot la rédactrice en chef du magazine CRAM CRAM, Monique Poupart avec « Et si manger bio ne suffisait pas… », Jean François Graugnard avec son magnifique ouvrage « Au-delà du pain »…



Les temps forts au restaurant CROC'EPI

Patrick Shan inaugurera ce deuxième salon du livre avec sa conférence **« Santé et joie de vivre : Mode d'emploi » Jeudi 18 à 20h.** Auteur du livre « Parole d'Ethnomédecin » Patrick Shan rentre tout juste d'une mission « soin » à caractère humanitaire chez le peuple Wayana en Guyane. Il nous contera ses expériences de praticien et d'enseignant en médecine traditionnelle chinoise.

Claude Bossard nous dira **« Comment se préserver des pollutions électromagnétiques » Vendredi 19 à 18h.** Auteur du «Guide de l'électricité biocompatible», Claude Bossard est spécialiste en rayonnements électromagnétiques. Cette conférence sera l'occasion d'apprendre d'où ils viennent, quels sont les risques pour la santé et comment s'en préserver.

Patrick Baronnet avec **« La maison autonome et les enjeux planétaires» Vendredi 19 à 20h.** La conférence sera suivie d'un concert de Harpe Celtique avec Brigitte Baronnet. Auteur du livre « De la maison autonome à l'économie solidaire», Patrick Baronnet expérimente au quotidien depuis plus de 25 ans, un mode de vie soutenable pour l'avenir, en conservant un confort raisonnable. Il démontre que sobriété et simplicité riment avec bonheur et joie de vivre.

Sophie Houen et ses **« Contes philosophiques » Samedi 20 à18h.** Sophie Houen n'est pas une fée. Elle n'a pas de longs cheveux blonds ni de robe étincelante. Elle est conteuse, elle révèle aux grands et aux enfants les clés du bonheur. Sophie vous entraîne dans un monde de rêve, de magie et à la fois proche de vous où se mêlent sagesse, amour, humour, et nostalgie.

Jean Rio et Armel Veilhan **présentent « LE CABARET DE LA DERNIERE CHANCE » Samedi 20 à 20h. Le spectacle sera accompagné d'un dîner. Réservations obligatoires au restaurant 02 97 88 31 38 (voir page 1)**

Le programme complet du salon sera en ligne fin octobre sur www.les7epis.fr

« VOYAGE AU PAYS DU FUTUR »

Conférence de Jean-Claude Pierre

Jeudi 28 octobre à 20h30
Salle d'activités de Mellac
(après l'église, suivre «salle polyvalente»)

« Enfin un message porteur d'espoir ! » C'est en ces termes que de nombreux journalistes ont qualifié la conférence audio-visuelle de J-C Pierre sur le thème « Voyage au Pays du Futur». Le document synthétise des démarches qui relèvent d'un authentique développement durable et solidaire.

Urbanisme, déplacement, architecture, énergies renouvelables mais aussi emploi, relocalisation de l'économie et formes nouvelles de coopération et de mutualisation… Ces thèmes sont abordés à partir d'exemples concrets mis en œuvre dans plusieurs pays européens dans lesquels Jean-Claude Pierre et l'association « Nature et Culture » effectuent de nombreux voyages pédagogiques à l'intention d'élus, de socio-professionnels et de responsables associatifs. Cette conférence suscite, partout où elle est présentée, de nombreux et fructueux échanges, elle s'inscrit donc parfaitement dans les missions d'information du réseau Biocoop soucieux de voir le maximum de citoyens devenir consom'acteurs…



Soirée d'accueil pour les nouveaux coopérateurs

Jeudi 25 novembre à 20h à Croc'épi à Lorient

Chaque année, l'équipe du Conseil de Surveillance (les représentants des consommateurs) et les membres du directoire souhaitent la bienvenue aux nouveaux coopérateurs. Si vous avez adhéré et donc acheté une part sociale aux 7 épis après septembre 2009, cette soirée est faite pour vous. Vous y découvrirez l'éthique, la charte Biocoop, ses valeurs, le fonctionnement de votre coopérative… L'occasion aussi de vous présenter les activités et animations des magasins (ateliers, cours de cuisine…) La soirée se terminera autour d'une petite dégustation de produits bio.





Dès le samedi 13 nov

Soins esthétiques et relaxants à Mellac

Samedi 13 novembre prochain, Anne notre bio-esthéticienne proposera des soins du visage, du corps et des épilations au magasin de Mellac. Pour prendre RDV, téléphonez à Anne au 06 74 01 27 00. La brochure détaillée des soins est disponible dans nos trois magasins les 7 épis. Selon la demande en sud Finistère, Anne pourra réitérer l'expérience sur d'autres samedis ou tout autre jour de la semaine.

NOUVEAU SERVICE : « ÉPI'HOP »
VOS COURSES A DOMICILE

Pas le temps de faire vos courses ? Plus besoin de stresser, nous pouvons désormais les faire pour vous. Deux solutions : soit nous préparons votre caddie et vous n'avez plus qu'à l'emporter (service gratuit), soit nous livrons directement à votre domicile (service gratuit à partir de 120€ d'achat). Le transport est assuré par nos soins ou l'un de nos partenaires : Of course(s) et Liv'à vélo (voir photo ci-dessous). Il suffit d'établir une liste détaillée des produits souhaités, de nous l'adresser par mail à : coursesbio@les7epis.fr ou par téléphone au magasin de Lorient (02 97 37 58 92), vous serez livré selon vos disponibilités. Montant minimum de livraison : 60€ d'achats – De 60€ à 120€ d'achats : 10€ la livraison. Livraison possible dans un rayon de 20 kms autour des magasins.



Renée ou Daniel préparent et livrent vos courses.





Christelle et Sandra viennent de créer leur entreprise «Liv'à vélo». Avec leurs deux triporteurs elles peuvent assurer les trajets courts, principalement pour les livraisons en centre ville de Lorient, de Lanester et jusqu'à Quéven.

LES 7 EPIS PARTENAIRE DU FESTIVAL ALIMENTERRE DU 8 AU 29 NOVEMBRE 2010 SALLE JEAN VILAR A LANESTER



Le festival projette et met en débat les questions cruciales liées à l'alimentation et à l'agriculture, en France comme dans les pays pauvres.

Entrée Libre

www.cfsi.asso.fr

Les ateliers proposés par votre Biocoop cet automne

NOUVEAU : COURS DE CUISINE LE LUNDI

LES COURS DE CUISINE
avec France Lemonnier

Envie d'une alimentation moins carnée ou tout simplement de progresser en cuisine bio ? C'est ce que propose France Lemonnier en 10 séances (une par mois) de septembre à juin aux 7 épis de Lorient et de Lanester.

RIZ, ALGUES, CONDIMENTS
Lorient 02.10.10 et 04.10.10
Lanester 23.10.10

ALIMENTS LACTO-FERMENTES, CURES
Lorient 13.11.10 et 15.11.10
Lanester 20.11.10

SARRASIN, GRAINES GERMÉES
Lorient 04.12.10 et 06.12.10
Lanester 11.12.10

Avec repas : 30 € - Sans repas : 25 €
Inscriptions : 02.97.23.01.18

LES ATELIERS DU MERCREDI
avec Sophie Bocquet, Sul'Energy

Cette année, Sophie propose des ateliers sur le thème des plantes comestibles et des confitures magiques, pour apprendre à réaliser des recettes enchantées à base de plantes et d'élixirs floraux. Les enfants se prendront pour Harry Potter et les mamans joueront aux apprentis sorcières…

« BISCUITS HALLOWEEN DU SUPER HÉROS » Lanester le 27.10.10

« LA CONFITURE POMME GINGEMBRE CANNELLE» Lorient le10.11.10

« LA CRÈME DE MARRON ET TOUTES SES TRANSFORMATIONS » Lanester le 24.11.10

Inscriptions : 06 63 33 89 47

Les ateliers jardinage avec Yvonne Guého

AU JARDIN PARTAGE DE LIORZHOU A LORIENT

16 oct. : ABRIS POUR ACCUEILLIR LES AUXILIAIRES

6 Nov. : AMÉLIORATION DU SOL

4 Déc. : COMPOST, BRF, UTILISATION DE L'EAU

Au Liorzh Madeleine Desroseaux rue du Calvaire à Lorient - Derrière le cimetière Carnel et au dessus du gymnase Svob. De 14h30 à 16h30

Renseignements au 06 20 82 63 77
Tarif 8 euros, et 5 pour les adhérents

Selon la météo, renseignez-vous car le lieu peut être modifié.

LA BIO CHANGE, BIOCOOP GARDE LE CAP !

Après avoir été encensé par la presse et les médias, la bio fait aujourd'hui l'objet de toutes sortes de polémiques : Qualité douteuse, prix élevés… Les journalistes s'en donnent à cœur joie pour accuser un secteur enfin reconnu par les consommateurs et qui sort tout juste de l'ombre. Le nouveau logo européen dont on a largement débattu cet été, rajoute des incertitudes sur la qualité de la bio en France.Qu'en est-il aux 7 épis ? Peut-on vraiment se fier aux produits vendus dans nos magasins Biocoop ? Réponses avec Serge le Heurte, responsable des filières végétales chez Biocoop



Comment sont choisis les produits vendus en Biocoop ?

Pour être référencés en magasin, nos produits doivent impérativement être certifiés bio. Cela signifie un mode de production et de transformation qui exclut les pesticides ou produits chimiques et qui donne des aliments authentiques, riches en vitamines, minéraux et oméga 3. Le logo AB garanti également une démarche globale de respect des animaux, des hommes et de l'environnement. Les contrôles sont systématiques et effectués à tous les échelons de la filière.

« Biocoop pousse plus loin ses exigences… »

Biocoop se base donc sur le logo pour choisir ses produits mais pousse plus loin ses exigences. Notre propre cahier des charges spécifie par exemple que dans nos magasins, nous n'acceptons que des huiles de première pression à froid et n'autorisons pas d'arômes non bio dans les produits transformés. Nous privilégions également les producteurs et fournisseurs locaux et limitons largement les importations aux produits exotiques (thé, café, sucre, dattes, bananes …) ou produits complémentaires (agrumes de méditerranée). Chez nous, pas de transport par avion !

Autre spécificité de notre réseau : nous créons des partenariats durables et soutenons des producteurs des différentes régions de France. Les producteurs de légumes secs (haricots, flageolets, pois cassés, pois-chiches, lentilles), de lait avec Biolait, de porc avec Erca Bio… C'est grâce à nos achats que beaucoup de ces producteurs ont pu se développer et se structurer.

Qu'en est-il de la nouvelle certification européenne ?

Le nouveau règlement bio européen et son nouveau Logo (la feuille verte) entré en vigueur depuis cet été est plus « permissif » que l'ancien cahier des charges national AB, notamment sur l'élevage. Il réduit les liens au sol (moins d'aliments pour animaux produits sur la ferme), ne fixe plus de limite d'âge pour l'abatage des volailles et autorise la mixité bio et non bio sur une même exploitation.

« Continuer d'offrir une garantie maximale sur les produits… »

Des évolutions incohérentes pour Biocoop qui participe, depuis le printemps dernier, à la mise en place d'un nouveau cahier des charges avec le logo « Bio Cohérence », pour continuer d'offrir aux consommateurs bio une garantie maximale sur les produits.

Quelles seront les garanties de ce nouveau logo ?

Le règlement européen reste le socle commun sur lequel s'est construit la marque « Bio Cohérence ». Le cahier des charges de ce dernier apporte simplement des exigences complémentaires. Les gros points forts du logo, c'est la garantie des lieux de production et des fermes 100% bio (pas de mixité bio-non bio), l'alimentation des animaux 100% et un refus catégorique des contaminations OGM.

Comment et quand pourra-t'on voir ce logo sur les produits ?

L'association Bio Cohérence a vu le jour au printemps 2010. L'engagement de chaque producteur, transformateur et distributeur qui adhèrera à la marque sera matérialisé par la signature d'une charte et la réalisation d'un auto-diagnostique. Cela peut prendre un peu de temps d'autant plus qu'il leur faudra changer leur signalétique et étiquettes produits.

Certains produits vendus en GMS peuvent-ils induire le consommateur en erreur ?

Les supermarchés proposent de nombreux produits dits « naturels » ou même labellisés AB mais qui ne correspondent pas du tout à nos exigences en terme d'éthique ou de qualité de produits. Certaines soupes possèdent des épaississants pour diminuer la quantité de légumes et faire baisser les prix. Quelques biscuits n'indiquent pas le nom du fabricant et sont réalisés avec de la farine bio issue de blé des pays de l'est, sans sucre ni chocolat équitables.

Le développement des gammes bio en grandes surfaces se fait à travers des marques propres de distributeurs ce qui permet de ne pas indiquer les origines… Cela laisse supposer que ces distributeurs peuvent avoir les mêmes pratiques de pressions sur les fournisseurs sans regard sur la qualité, les origines et la durabilité de la relation avec les producteurs.

Autre aberration que l'on retrouve en supermarchés conventionnels : Les fruits et légumes emballés sous plastique, de contre saison ou issus d'origines lointaines … Le bilan carbone de ces produits qui viennent de l'autre bout de la planète est désastreux.







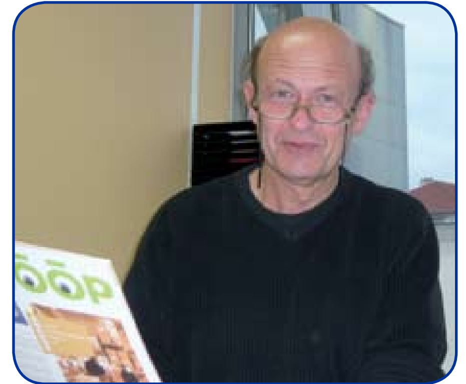
Les nouveaux repères d'une bio exigeante

MANGER BIO, C'EST BIEN SI ...

Hugues Toussaint, président de l'association Bio'Consomacteurs (association de défense des consommateurs bio et de promotion de l'Agriculture Biologique) a récemment publié un ouvrage intitulé « MANGER BIO C'EST BIEN SI… ». Son livre dévoile tout sur la bio : Quelle éthique ? Quelles exigences ? Quelles garanties ? Il fournit beaucoup d'informations nécessaires pour consommer bio de manière intelligente et responsable. Nous lui avons demandé de répondre en une seule phrase à la question soulevée par le titre de son livre :

Réponse d'Hugues Toussaint

« Pour moi, manger bio c'est bien si les consommateurs privilégient la production locale et de saison, la vente directe ou les commerces spécialisés, les produits en vrac ou peu emballés, la cuisine chez soi, des prix justement rémunérateurs, bref, tout ce qui concoure à une éthique de la consommation solidaire et respectueuse des êtres vivants. Gardons les yeux ouverts car les risques d'une industrialisation excessive de la bio se précisent - tant au niveau de la production que de la distribution - avec les conséquences négatives en termes sociaux, environnementaux et qualitatifs.»



Avec son livre « Manger bio c'est bien si… » Hugues Toussaint nous donne les clés pour devenir un consom'acteur informé et responsable.

Paroles d'experts

Des acteurs influents dans le monde de la bio répondent

« Pour moi, manger bio c'est bien si l'on est cohérent à la fois avec l'équilibre alimentaire (moins de viande et plus de protéines végétales) et un développement soutenable (proximité, saisonnalité, commerce équitable). » **Lylian Le Goff, médecin environnementaliste et auteur du livre « Manger bio c'est pas du luxe ».**

«Un produit bio importé peut poser problème à une personne qui est soucieuse de limiter son empreinte carbone». **Isabelle Senand du cabinet Xerfi (études économiques)***

Le bio n'est pas seulement «un cahier des charges technique»: il doit prendre en compte «l'aspect social et environnemental». **Dominique Marion, président de la Fédération nationale d'agriculture biologique (FNAB)***

Manger bio ne doit pas se traduire par la «liquidation de la production dans nos terroirs, or La grande distribution va se servir du bio comme d'un produit d'appel, pour regonfler ses marges, sans se soucier des dégâts sociaux que ça peut entraîner». **Philippe Collin, porte-parole de la Confédération paysanne et producteur de céréales bio***

*propos recueillis sur le site internet agrisalon.com



Bio'Consommacteurs est la première association française de défense des consommateurs bio. Elle regroupe des citoyens désireux de mieux faire entendre leurs voix auprès des pouvoirs publics pou promouvoir une agriculture biologique, écologique et durable. Plus il y aura d'adhérents à Bio Consom'acteurs, plus l'association aura du poids pour intervenir auprès des élus locaux et nationaux..Des bulletins d'adhésions sont disponibles en magasin et sur le site internet : www.bioconsommacteurs.org

4ème DE COUVERTURE :



Les pouvoirs publics se sont engagés, suite au Grenelle de l'environnement, à favoriser les pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement, mais aussi à encourager la consommation de produits biologiques dans la restauration collective publique.

Le grand public et la majorité des nouveaux consommateurs bio sont toutefois encore bien mal informés de ce que recouvre exactement le terme « bio ». Soit ils lui prêtent des vertus excessives, soit ils lui contestent des qualités que la bio revendique à juste titre, et ils ignorent la plupart du temps ses règles, ses avantages et... ses limites.

Ce livre, qui n'est ni un pamphlet polémique, ni un panégyrique sectaire, se plaît ainsi à décrypter certains malentendus. Après un état des lieux de la situation actuelle, il fournit tous les arguments en faveur d'une consommation informée et responsable des produits de l'agriculture biologique.
Le livre est disponible en magasin au prx de 13€50 (prix non adh.)

Rayon boucherie : Viande bretonne de qualité



Tous les jours en magasin, nos bouchers vous proposent une viande issue des fermes bretonnes : les animaux sont élevés en plein air, le plus souvent sur du tout herbe et dans des fermes 100% biologiques. BVB (Bretagne Viande Bio), l'organisation d'éleveurs qui fournit notre coopérative, répond à une charte qualité exigeante (voir tableau) et offre une traçabilité rigoureuse pour le consommateur : chaque morceau de viande vendu est identifié, on pourra vous dire d'où il vient, la date de naissance de l'animal, sa date d'abattage et par qui il a été élevé… Nous avons justement rencontré un éleveur BVB dont la viande bovine se trouve régulièrement dans nos rayons. Direction Langonnet en Centre Bretagne …

Le panneau « **Accueil Paysan** », à l'entrée de la ferme de Gilles Bernard et Véronique Marchesseau nous met dans l'ambiance. De la jolie chaumière s'échappe une délicieuse odeur de cuisine et d'épices, les enfants du couple m'accueillent joyeusement. C'est jour de grève à l'école mais les activités à la maison ne manquent pas, surtout quand on héberge chez soi des poules, des ânesses, des cochons, une brebis, un chien…

Véronique est aux fourneaux et discute volontiers, mais pas le temps de s'attarder car Gilles m'emmène faire le tour de ses 80 hectares de terre où évoluent ses troupeaux de limousines, une race de vaches allaitantes qui coulent des jours heureux face au « Min Du », l'un des plus beaux sommets des montagnes noires. « ***Ici, les vaches sont en plein air intégral, cela signifie qu'elles sont toute l'année dehors. L'hiver elles peuvent s'abriter dans les parties boisées de nos champs ou derrière les talus. Les limousines sont des vaches rustiques qui s'acclimatent très bien à leur milieu.***»
Les 52 vaches de Gilles sont montées naturellement à partir du mois d'avril et donnent généralement un veau par an. Les veaux mâles partiront vite en circuit conventionnel, leur viande n'étant pas valorisée en bio. Les génisses seront elles, élevées pendant 3 ans. Une partie renouvellera le troupeau des mères, les autres sont destinées à la boucherie.

Les vaches de Gilles sont nourries à l'herbe tout l'été et au foin en période hivernale. Un complément céréalier « avoine, triticale, pois » produit sur la ferme est donné simplement 6 à 8 semaines avant leur départ. « ***Produire de la viande de cette qualité ne nuit pas à l'environnement, bien au contraire, explique Gilles. Les ruminants, en utilisant l'herbe et les fourrages grossiers, sont bien souvent la seule opportunité de valoriser des prairies qui jouent un rôle important pour le stockage du carbone. Il faut souligner qu'une part importante des gaz à effet de serre est due à l'utilisation des engrais et concentrés et aux transports de matières premières et de produits finis.*** »



Gilles et Véronique savent profiter au mieux de tout ce que la nature leur offre : Ils fabriquent leur propre cidre, élèvent quelques volailles, entretiennent les haies pour le bois de chauffage… Le couple possède une chaudière à bois déchiqueté qui leur permet d'être autonome en chauffage chez eux et dans leur magnifique gîte à ossature bois qui peut accueillir deux familles entières. Leur « table paysanne » propose des repas à partir des produits de la ferme, de la basse-cour, du potager et des plantes glanées dans les champs et dans les haies alentours…
site internet : *fermedelahaye.wordpress.com*

COMPARATIF SUR LA QUALITÉ DES PORCS DE BRETAGNE VIANDE BIO

	REGLEMENT BIO EUROPEEN	CE QUE FONT LES ELEVEURS BVB
LIEN AU SOL ALIMENTAIRE	0%	58% en moyenne (15% minimum)
AGE D'ABATTAGE	pas de minimum	7,5 mois en moyenne (6 mois mini)
SOINS VETERINAIRE	1 traitement allopathique, antiparasitaires illimités	2 traitements maximum y compris antiparasitaires.
MIXITE BIO/NON BIO	autorisée sur espèces différentes	mixité interdite, fermes 100% bio

INFO PRODUIT :

QUE PENSER DE L'HUILE DE PALME ?

Contrairement aux produits conventionnels, l'huile de palme vendue chez Biocoop est issue d'une filière bio et équitable de Colombie, qui garantie la non-déforestation. Rien à voir avec l'huile de palme asiatique qui défraie la chronique. Celle vendue en Biocoop répond aux critères exigeants de l'agriculture biologique, du commerce équitable (Max Havelaar) et de la gestion forestière durable (FSC). Sur le plan nutritionnel, l'huile de palme est certes riche en acides gras saturés mais elle possède aussi des acides gras insaturés assimilables par l'organisme qui réduisent le risque de provoquer des troubles sanguins.



Les 7 épis seront présents au salon du chocolat avec « Une Histoire Bio » au Palais des Congrès de Lorient les 29, 30 et 31 octobre prochains.

PÂTES CELTE ET NATURE



Après le succès des Biscuits Sarrasin et Petit Epeautre, Celte&Nature se lance dans la production de viennoiseries et de pâtes aux céréales rustiques. Cette petite entreprise de Quimper a pour objectif de remettre au goût du jour les céréales bretonnes délaissées comme le sarrasin, le seigle et le petit épeautre. Naturellement goûteuses, elles ont des qualités nutritionnelles qui sortent de l'ordinaire (faible taux de gluten, riches en magnésium et en fibres). Celte et Nature présentera ses produits au magasin de Lorient le vendredi 29 octobre.

UNE HISTOIRE BIO



Cette entreprise artisanale rennaise travaille avec des fournisseurs proches de chez eux. La crème et le beurre sont produits par Yves Simon du P'tit Gallo à 20 km de Rennes, la menthe par une agricultrice à 30km. Leur chocolat est le seul sur le marché à être bio, équitable et sans lécithine, tout en étant d'excellente qualité en cacao (72%), le sucre est lui aussi bio et équitable.



CAFE EN GRAIN ET EN VRAC

Les cafés Michel «Guatemala» et «Mélange Gourmet» en grain sont désormais disponibles en vrac. Possibilité de le moudre directement en magasin.

LES HYDROLATS ESSENCIAGUA

Les hydrolats Essenciagua sont produits en Midi-Pyrénées, au coeur des gorges de l'Aveyron par des artisans-distillateurs qui connaissent les plantes sur le bout des doigts. Le bienfait des hydrolats (plus communément appelés eaux florales) est moins bien connu que celui des huiles essentielles, pourtant ils présentent l'avantage d'être plus doux et ne nécessitent pas les mêmes précautions d'usage. Ils ont de multiples usages (culinaires, médicinaux ou cosmétiques) et sont stabilisés naturellement par les huiles essentielles qu'ils contiennent. Ils sont purs, non pasteurisés et n'ont pas fait l'objet d'ajouts d'alcools ou autres conservateurs. Pour choisir le votre, n'hésitez pas à demander conseil !





OSEZ LA GOURDE ATTITUDE !

Depuis 2009, Biocoop ne distribue plus d'eau en bouteille plastique pour diminuer son empreinte écologique sur la planète (diminution des déchets et des transports). Une solution alternative a vu le jour : résistante, légère et parfaitement étanche, la gourde en aluminium 100% écolo de Biocoop permet de garder toutes les boissons au frais plus longtemps qu'une bouteille classique et s'emporte partout ! Elle est pourvue, à l'intérieur, d'un film de protection garanti sans phtalate et sans BPA qui évite tout contact entre l'eau et l'aluminium. Décidément, la gourde Biocoop n'est pas bidon ! PRIX : 18€ PRIX PUBLIC, 17€10 PRIX ADHERENT.

MESUREZ LES RAYONNEMENTS ELECTROMAGNETIQUES CHEZ VOUS.

Les 7 Epis vous offrent maintenant la possibilité de louer un appareil de mesure des rayonnements électromagnétiques, émis par les installations électriques domestiques, lampes, lignes à hautes tensions etc...
Pour 10€ la journée, vous pourrez contrôler le niveau de pollution électromagnétique dans votre habitat et connaître les lieux où il est le plus élevé pour pouvoir agir et en diminuer les expositions. Pourquoi ne pas suivre le dicton : « mieux vaut prévenir que guérir » ? Claude Bossard sera en conférence au restaurant Croc'épi le 19 novembre à 18h.



À VOS AGENDAS ...

LES RDV DE L'AUTOMNE 2010 DANS VOS MAGASINS BIOCOOP LES 7 EPIS

Octobre

Le 15 : Les Fontaines Mélusines Un procédé de purification, de bio-filtration et de bio-dynamisation pour une eau vivante! *C'est à Lanester*

Le 15 : Dégustation de Chocolats Les chocolats Dauleux bio et équitables privilégiant le local, produits à Rennes. *C'est à Lorient*

Le 16 : L'univers du Thé dégustation de thé avec L'Îlot Thé, producteur de thés bio de grande qualité, et découverte des porcelaines artisanales produites par KANA. *C'est à Mellac*

Le 16 : Dîner concert * Jazz manouche avec "Gypsy Swing" *C'est à 20h au restaurant Croc'Epi*

Le 21 : Animation «Plantes Séchées» avec Emmanuelle LAMBERT, Naturopathe. Comment utiliser les plantes séchées pour le plaisir et la santé. *C'est à Lorient, de 14h à 15h*

Le 22 à 18h : "Accords vins et fromages" avec Sylvie découvrez quel vin s'accorde avec quel fromage. Sur inscription. *C'est à Lanester*

Le 22 : Les fontaines Mélusines présentées par Aqua Dyn: un procédé de purification, de bio-filtration et de bio-dynamisation pour une eau vivante! *C'est à Mellac*

Les 22 et 23: Spécial Bébé Le labo de Lisa présente sa collection de vêtements pour bébés. *à Lorient*
Le 23 : "Les techniques pour porter bébé en écharpe", animation de Séverine Pineau, accompagnante à la naissance. *à Lorient, 10h - 17h*

Le 23 : Cours de cuisine * avec France Lemonnier: Riz, algues et condiments. *C'est à Lanester*

Le 27 : Atelier du mercredi * « Biscuits Halloween du super héros » *C'est à Lanester*

Le 28 : Conférence J-C Pierre « Voyage au pays du futur », à 20h30 *Salle d'activités de Mellac*

Le 29 : Celte et Nature découvrez et dégustez leurs nouveautés en viennoiseries et pâtes. *C'est à Lorient*

Novembre

Le 5 : Les ustensiles de cuisine Avec France Lemonnier, apprenez à chouchouter vos produits bios et à en faire ressortir le meilleur. *C'est à Lorient toute la journée*

Le 5 : Dégustation Champagnes avec Hervé Zabé au restaurant Croc'Epi. *C'est à Lorient à 20h*

Le 10 : Atelier du mercredi* « La confiture pomme gingembre cannelle...» *C'est à Lorient*

Le 10: Ciel d'Azur et **Pur Aloé** viennent parler de leurs produits. *C'est à Lorient*

Les 13 et 15 : Cours de cuisine * avec France Lemonnier: Aliments lacto-fermentés, cures, jeûnes. *à Lorient*

Le 18 : Porter bébé en écharpe avec Séverine Pineau, accompagnante à la naissance. *à Lanester 10h-17h*

Le 19 à 18h : Accords vins et fromages avec Sylvie, découvrez quel vin s'accorde avec quel fromage. sur inscription *C'est à Mellac*

18, 19 et 20 : Salon du livre *à Lorient au magasin et à Croc'Épi*

Le 20 : Cours de cuisine * avec France Lemonnier : Aliments lacto-fermentés, cures, jeûnes. *à Lanester*

Les 23 et 24 : Geneviève Perrut vous présentera sa collection de bijoux en papier recyclé. *à Lorient*

Le 24 : Atelier du mercredi * « La crème de marron de toutes les transformations » *à Lanester*

Le 25 : Soirée Accueil Nouveaux Adhérents *à Croc'Epi à 20h*

Le 26 : Dégustation chocolats Chocolats Dauleux, *c'est à Lorient*

Le 26 à 18h : Accords vins et fromages avec Sylvie, découvrez quel vin s'accorde avec quel fromage sur inscription. *C'est à Lorient*

Le 26 : Les ustensiles de cuisine Avec France Lemonnier, chouchoutez vos produits bios et faîtes-en ressortir le meilleur. *C'est à Mellac*

Décembre

Le 3 : "Terre de Couleur" conseils de coloration cheveux. *à Lanester*

Le 3 : Découvrez le blender : un ustensile de cuisine pour tout faire ! Smoothies, graines mixées, sauces,... Conseils d'utilisation et recettes chaudes et froides avec Sylvie Jezequel, au rayon fruits et légumes *à Lanester*

Le 3 : Les producteurs de **Vin Castel-Vieilh** (Bordeaux) vous font goûter leurs produits aux magasin de *Lanester et Lorient*

Le 4 : Dîner concert * avec "The Jack Danielle's String Band". *C'est à 20h au restaurant Croc'Epi.*

Les 4 et 6 : Cours de cuisine * avec France Lemonnier : « Sarrasin et graines germées ». *C'est à Lorient*

Le 8 : Ardelaine découvrez leurs vêtements et articles de literie tricotés en laine de mouton. *C'est à Lanester*

Le 10 : Découvrez le blender : un ustensile de cuisine pour tout faire ! Smoothies, graines mixées, sauces,... Conseils d'utilisation et recettes chaudes et froides avec Sylvie Jezequel, au rayon fruits et légumes *à Mellac*

Le 10 : Ardelaine découvrez leurs vêtements et articles de literie tricotés en laine de mouton. *C'est à Lorient*

Le 11 : Cours de cuisine * avec France Lemonnier : « Sarrasin et graines germées ». *C'est à Lanester*

Le 11 : Découvrez le blender : un ustensile de cuisine pour tout faire ! Smoothies, graines mixées, sauces,... Conseils d'utilisation et recettes chaudes et froides avec Sylvie Jezequel, au rayon fruits et légumes *à Lorient*

Le 15 : Atelier du mercredi * « Les truffes enchantées des korrigans » *C'est à Lanester*

Les 17 et 18 : Art Atlas : deux jours de mise en avant de leurs vêtements en pure laine vierge d'Alpaga et en coton bio du Pérou. *C'est à Lorient*

Le 18 : Atelier du mercredi * « Le chewing-gum écolo-rigolo aux mille saveurs et couleurs». *C'est à Lorient*

(*) Nos animations en magasins sont gratuites, seuls les cours de cuisine, ateliers du mercredi et les Dîners-Concert sont payants.